



Salade Crevettes Pamplemousse Avocat

Ingrédients pour 4 personnes

2 pamplemousses roses

2 avocats mûrs à point

Une vingtaine de crevettes crues

1 demi-bouquet de coriandre fraîche ou de persil frais

1 citron jaune Bio

Un morceau de gingembre frais

1 gousse d'ail

Une pincée de piment d'Espelette

Huile d'olive

Sel

Pelez les pamplemousses en suprême à vif et enlevez les peaux.

Décortiquez les crevettes, enlevez les têtes et nettoyez-les bien sous l'eau.

Hachez grossièrement les feuilles de coriandre ou de persil.

Pelez les avocats et coupez-les en lamelles. Mettez-les dans un bol, versez un peu de jus de citron dessus, salez légèrement et mélangez délicatement.

Faites revenir les crevettes à l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen des deux cotés. Quand elles sont bien roses, râpez des zestes de citron, du gingembre et de l'ail dessus, ajoutez la pincée de piment d'Espelette et continuez la cuisson encore 1 minute tout en remuant. Attention, l'ail et le gingembre ne devraient pas se colorer. Garder hors du feu.

Poser les lamelles d'avocat et de pamplemousse au centre de chaque assiette et disposer les crevettes et un peu de jus de cuisson dessus.

Fouettez le restant du jus de citron avec trois cuillères à soupe d'huile d'olive et versez sur les crevettes, les avocats et les pamplemousses. Parsemez de coriandre ou de persil. Servez avec une tranche de pain au sésame toasté et un vin blanc méditerranéen, bien rond, parfumé et vif.

